

Kindergeschichte (ab vier Jahren)

## **Der Marienkäfer und die Suche nach dem Glück**

Der Marienkäfer war in letzter Zeit immer öfters unzufrieden und unausgeglichen. Seine Freunde waren unzuverlässig, seine Ernte zu wenig und er freute sich immer weniger an allem was er hatte. Er stellte sich die Frage, wo er denn das Glück findet. Er beschloss, sich auf den Weg zu machen, um das Glück zu finden.

Als erstes flog er in die Berge und suchte den ältesten Steinbock, den er finden konnte. Er fragte ihn, wo er denn das Glück findet. Der alte Steinbock antwortete ihm, dass er das Glück nur in sich selbst finden konnte, kehrte dem Marienkäfer den Hintern zu und trottete davon. Der Marienkäfer war entrüstet über die Antwort und flog erzürnt über den arroganten Bock wieder davon.

Er war entschlossen, das Glück zu finden und flog ans Meer. Dort fragte er den dicksten Fisch, den er finden konnte. „Lieber Fisch, wo finde ich denn das Glück?“ Der Fisch blubberte und antwortete, dass der Marienkäfer die Antwort in seinem Spiegelbild finden würde, tauchte unter und war verschwunden. Der Marienkäfer sah sich sein Spiegelbild an, suchte und suchte und fand aber nichts, dass er als Glück definieren konnte. Langsam wurde er etwas ungeduldig und verständnislos, den ach so gescheiterten Tieren gegenüber. Nichtsdestotrotz flog er weiter.

Er entschied, als letztes, wohl das weiseste Tier, dass er finden konnte aufzusuchen und flog in den Wald. Wenn es die Eule nicht wissen sollte, wollte er ein für alle Mal die Frage nach dem Glück loslassen.

Im tiefen Wald fragte er die Eule, wo er denn das Glück finden konnte. Die Eule antwortete, „dass ER selbst, das Glück war“. Verwirrt und müde von seiner angestrengten Suche, flog der Marienkäfer zurück in sein Heim.

Dort legte er sich in sein Bett und fiel in einen tiefen, langen Schlaf. Als er erwachte, widmete er sich seinen alltäglichen Aufgaben. Er erneute seine schwarzen Punkte auf seinen Flügeln, tauschte sich mit seinen Nachbarn über die besten Mückenfangtechniken aus und verlor sich so immer mehr und mehr in seinen alltäglichen, fast langweiligen Tätigkeiten, die er schon lange kannte.

Doch eines Tages als er morgens aufwachte und sich im Spiegel ansah, sah er wie die rote Farbe auf seinen Flügeln intensiv leuchtete. Er schaute und schaute und betrachtete welche kraftvolle Wirkung seine wunderschöne Farbe hatte.

An einem anderen Tag fiel ihm plötzlich vor seinem Haus eine erblühte Blume auf, er betrachtete diese, schnupperte den köstlichen Duft die sie aussendete und verlor sich in der Schönheit der Natur.

Auch das Fliegen, seine wichtigste und für ihn selbstverständlichste Fähigkeit, erkannte er plötzlich als großes Wunder.

Und dann, eines Abends als er nach einem Tag voller Alltäglichkeiten in sein Marienkäfer Bett fiel, fielen ihm seine Tierfreunde wieder ein und er erkannte, was es hieß, das Glück nur in sich selbst zu finden.



# Schuld und Verantwortung

Es geht nicht um Schuld! Es geht um Verantwortung.

Schuld ist das Gefühl. Verantwortung das Bedürfnis. Erfüllst du dir das Bedürfnis, verschwindet das (unangenehme) Gefühl. Viele von uns sind mit Schuld beladen. Alte Schuld. Neue Schuld. Schlechtes Gewissen. Angst als Eltern zu versagen. Doch Schuld ist ein Gefühl wie jedes andere. Es will gefühlt werden und verschwindet dann wieder. Verknüpft mit Schuld ist das Bedürfnis der Verantwortung.

Wo kannst du Schuld wieder loslassen? Wo kannst du sie fühlen und dann Verantwortung für dich und deine Kinder übernehmen?



## Dein Kind lieben

Manchmal ist es nicht genug zu meinen, unsere Kinder bedingungslos zu lieben. Viel wichtiger ist es, dass dies bei unseren Kindern auch wirklich ankommt.

Als Überprüfung, ob dieses Gefühl auch wirklich ankommt, können wir uns folgendes fragen:

Wenn das was ich gerade zu meinem Kind gesagt habe, zu mir gesagt worden wäre, würde ich mich dann geliebt fühlen?

Wenn das was ich gerade mit ihm gemacht habe, mit mir gemacht worden wäre, würde ich mich geliebt fühlen?

Welches ist die Sprache der Liebe unseres Kindes?





## Die Sache der Perspektive

Der Konstruktivismus beschreibt, dass unsere persönliche Wahrnehmung unsere Realität färbt. Wir wählen wie wir wahrnehmen, bewerten und unsere Realität sehen.

Siehst du Schwarz oder Weiss?

Siehst du grau oder bunt?

Was ist deine Wahl?

Was deine Perspektive?

Welches deine Realität?

Spiel mit den Färbungen deiner Brille, deiner Wahrnehmung. Teste es, experimentiere damit. Es kostet dich nichts.



# Abhängigkeit

Sucht sucht.

Sucht sucht was?

Sucht Sucht die Verbindung.  
DIR selbst!

Die Auswirkungen von frühem Stress prägen unser Gehirn. Der Mediziner Gabor Maté geht davon aus, dass alle Abhängigkeiten auf schmerzliche Erfahrungen zurückzuführen sind. Ein Schmerz stehe im Mittelpunkt aller süchtig machenden Verhaltensweisen.

Wo hast du die Verbindung zu deinem Schmerz, zu dir selbst aufgegeben? Wo kann deine wiederhergestellte Verbindung den Schmerz heilen?



# Freundschaft

Weisst du, dass du in deinem Denken und Fühlen ein Querschnitt der fünf Personen ergibst, mit denen du dich am meisten umgibst?

Setze dich hin und betrachte dein Umfeld. Sind es Menschen die nach Lösungen streben? Oder Menschen die über die Welt jammern? Sind es Menschen die inspirieren und motivieren? Oder lieber bremsen und angsterfüllt ihr Sein erfüllen?

Du bist, mit wem du dich umgibst.

Es lohnt sich, dass du dir darüber Gedanken machst, mit wem du dich umgibst. Umgib dich mit Menschen die sich über deinen Erfolg freuen und dich darin bestärken zu wachsen.



## Werte



Bist du dir deiner Werte bewusst?

Weisst du was deinen Handlungen zu Grunde liegt?

Werte sind Merkmale deines Wesens.

Sind sie dir bewusst, können sie dir als Entscheidungsgrundlage dienen. Lernst du deine Werte kennen, wirst du dich dir selbst ein Stück bewusster. Bewusste Werte machen dich für dich selbst, für dein Umfeld, für deine Kinder greifbarer. Sie dienen als Instrument um Fehlritte in deinem Leben zu vermeiden.

Werde dich deiner selbst bewusst.



**(Emotionales) Essen**



Nahrungsaufnahme ist dazu da, dein Hunger zu stillen und Energie aufzunehmen. Doch oft haben wir Essen verknüpft mit anschließender Entspannung, Lebensfreude, einem Flow oder Trost.

Möglicherweise isst du nicht um deinen Körper zu nähren. Möglicherweise hat dein Gehirn Essen mit etwas anderem, wie Hunger stillen verknüpft.

Beobachte, entschlüssele und entkopple diese Fehlverknüpfung und unbewussten Muster. Denn dann gelingt dir Abnehmen ohne Diätplan und auferlegtem Verzicht.



## **Jeden Tag ein Stückchen weiter Richtung...**

**GEWALTFREIHEIT** in der Beziehung mit meinen Kindern- konkret OHNE Drohen, OHNE Schimpfen, OHNE Erpressungen, OHNE Herablassungen, OHNE Demütigungen und OHNE körperliches Festhalten. Gewaltfreiheit ist (m)ein Ziel im Umgang mit meinen Kindern ( ...und meinen Freund, mit den Menschen allgemein, mit mir selber, usw.)

Denn ...

Gewalt schafft Angst, Distanz und Verletzungen. Und dies will eigentlich bestimmt niemand.

Doch was sind die Alternativen im Umgang mit unseren Kindern? Wie können wir ohne diese Strategien und doch mit einem klaren Rahmen für unsere Kinder da sein?

Bindung und Beziehung sind die Schlüssel. Der Mut sich die eigenen Themen an zusehen und diese zu bearbeiten, die Lösung.

Gewaltfreiheit- ich wünschte ich wäre befreit davon. Doch immer wieder ertappe ich auch mich bei Lieblosigkeiten, obwohl ich die Alternativen sooo gut kenne. Immer wieder triggert es mich. Nichts desto trotz lasse ich Entschuldigungen wie „es isch doch eifach authentisch“ oder „miär sind doch nur Menschä“ für mich nicht gelten! Denn die Integrität, die zarte Seele meiner starken Kinder, lassen mich dazu antreiben, es jeden Tag ein bisschen besser machen zu wollen.

Gehts dir ähnlich? Wo siehst du dein Potential für eine angst,- und schamfreie Beziehung mit deinen Mitmenschen?



# Dein Umfeld als Spiegel deiner selbst\$

Wie wäre es, wenn du alles um dich herum als Einladung für deinen persönlichen Wachstum sehen würdest?

Was und wer stösst dich ab?

Und lädt dich damit ein, deine Mängel zu integrieren?

Wen oder was bewunderst du?

Und lädt dich damit ein, deine Stärken, Potentiale und Fähigkeiten an zu erkennen?

Erkenne dich selbst in den Personen und Situationen um dich herum und nutze dies als Entwicklungsmöglichkeit. Denn du siehst was du bist und bist was du siehst.

